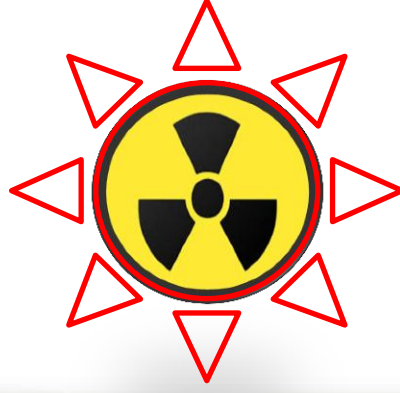


கதிரியக்க சிகிச்சையினால் ஏற்படும்
பக்கவிளைவுகளை தடுக்கும்
முறைகள்



பக்க விளைவுகள்

- சோர்வு
- தோல் மாற்றங்கள்
- குமட்டல் மற்றும் வாந்தி
- வாய் புண்
- முடி உதிர்தல்
- சிறுநீர் பிரச்சினைகள்

1. சோர்வு



தடுக்கும் முறைகள்

இரவில் குறைந்தபட்சம் 8 மணி நேரம் தூக்கம்



நடைபயிற்சி



மீதம் உள்ள நேரத்தை ஒய்வுக்காக பயன்படுத்துதல்



யோகா



2. தோலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்



தடுக்கும் முறைகள்

தோல் பராமரிப்பு



சூரிய ஒளியிலிருந்து தோலைப்
பாதுகாத்தல்



இலேசான ஆடை அணிதல்



தோல் திரவ மருந்துகளை
பயன்படுத்துதல்



3. குமட்டல் மற்றும் வாந்தி



தடுக்கும் முறைகள்

எளிதாக ஜீரணிக்கும் உணவுகளை பயன்படுத்துதல்



Eat Bland Food For Reducing Nausea

அளவான
உணவு எடுத்தல்

பழசாறுகளை
அருந்துதல்



4. வாய் புண்



தடுக்கும் முறைகள்

வாய் பராமரிப்பு மற்றும் மென்மையான பல் துலக்கி உபயோகித்தல்



கூர்மையான உணவுகளை தவிர்த்தல்



மென்மையான உணவுகளை பயன்படுத்துதல்



காரம், மசாலா நிறைந்த உணவு
பொருட்களை தவிர்த்தல்



5. முடி உதிர்தல்



தடுக்கும் முறைகள்

முடி உதிர்வதற்கு
முன்பே முடியை வெட்டுதல்



செயற்கை முடியை
அணிதல்



6.சிறுநீர் பிரச்சினைகள்



தடுக்கும் முறைகள்

அதிக அளவு நீரை அருந்துதல்



மது அருந்துதலை தவிர்த்தல்



தொகுத்து வழங்குபவர்
ஐய்யப்பதாஸ்

M.Sc (N) இரண்டாமாண்டு
ப. ப. ஜி செவிலியர் கல்லூரி
கோவை-641 035